

| Km | Km from Finish | Altitude (m) | Features/Instruction 路线描述 | | 43km/h | 45km/h | 47km/h |
|------|----------------|--------------|------------------------------|--|--------|--------|--------|
| 0.6 | 145.8 | 10 | | Yintan middle Rd. 银滩中路 Start 起点 Beach Park 海滩公园 | 12:00 | 12:00 | 12:00 |
| 0.0 | 145.2 | 10 | | Yintan middle Rd./ S.Shanghai Rd. 银滩中路 / 上海南路 0Km Point 0公里 | 12:01 | 12:01 | 12:01 |
| 0.5 | 144.7 | 10 | | S.Shanghai Rd./ Jinhaian Av. 上海南路 / 金海岸大道 | 12:02 | 12:02 | 12:02 |
| 2.7 | 142.5 | 10 | | S.Shanghai Rd./ Yintan Av. 上海南路 / 银滩大道 | 12:05 | 12:05 | 12:05 |
| 4.4 | 140.8 | 10 | | Yintan Av./ Nanzhu Av. 银滩大道 / 南珠大道 | 12:07 | 12:07 | 12:07 |
| 6.5 | 138.7 | 10 | | Yintan Av./ Donghai Rd. 银滩大道 / 东海路 | 12:10 | 12:10 | 12:10 |
| 11.0 | 134.2 | 10 | | Yintan Av./ Tianjin Rd. 银滩大道 / 天津路 | 12:17 | 12:16 | 12:15 |
| 15.4 | 129.8 | 16 | | Yintan Av./ Yingbin Av. 银滩大道 / 迎宾大道 | 12:23 | 12:22 | 12:21 |
| 19.4 | 125.8 | 12 | | Yingbin Av./ Beihai Av. 迎宾大道 / 北海大道 | 12:28 | 12:27 | 12:26 |
| 22.0 | 123.2 | 12 | | Beihai Av./ Aomen Rd. 北海大道 / 澳门路 | 12:32 | 12:31 | 12:29 |
| 24.3 | 120.9 | 16 | | Beihai Av./ Gaoke Rd. 北海大道 / 高科路 | 12:35 | 12:34 | 12:32 |
| 27.3 | 117.9 | 20 | | Beihai Av./ G209 北海大道 / 国道 209 | 12:39 | 12:38 | 12:36 |
| 29.7 | 115.5 | 6 | | Hepu Av. 合浦大道 Bridge 通过桥梁 | 12:43 | 12:41 | 12:39 |
| 31.6 | 113.6 | 26 | | Hepu Av. 合浦大道 Bridge 通过桥梁 | 12:45 | 12:43 | 12:42 |
| 33.4 | 111.8 | 20 | | S.Huanzhu Rd. 还珠南路 | 12:48 | 12:46 | 12:44 |
| 34.4 | 110.8 | 17 | | Nanbeierji Rd. 南北二级公路 | 12:49 | 12:47 | 12:45 |
| 37.4 | 107.8 | 6 | | Nanbeierji Rd./ W.Jinji Rd. 南北二级公路 / 金鸡西路 | 12:53 | 12:51 | 12:49 |
| 38.0 | 107.2 | 8 | | Nanbeierji Rd. 南北二级公路 Bridge 通过桥梁 | 12:54 | 12:52 | 12:50 |
| 40.2 | 105.0 | 6 | | Nanbeierji Rd./ Xingjiang Av. 南北二级公路 / 兴江大道交汇 | 12:57 | 12:55 | 12:53 |

| Km | Km from Finish | Altitude (m) | Features/Instruction 路线描述 | | 43km/h | 45km/h | 47km/h |
|-------|----------------|--------------|------------------------------|---|--------|--------|--------|
| 41.0 | 104.2 | 11 | | Nanbeierji Rd. 南北二级公路 Bridge 通过桥梁 | 12:58 | 12:56 | 12:54 |
| 45.0 | 100.2 | 12 | | Nanbeierji Rd. 南北二级公路 Bridge 通过桥梁 | 13:04 | 13:01 | 12:59 |
| 47.7 | 97.5 | 34 | | G325 国道 325 | 13:08 | 13:05 | 13:02 |
| 52.6 | 92.6 | 19 | | G325 国道 325 Bridge 通过桥梁 | 13:15 | 13:11 | 13:08 |
| 55.3 | 89.9 | 48 | | G325/X238 国道 325 / 县道 238 | 13:18 | 13:15 | 13:12 |
| 59.9 | 89.9 | 48 | | G325 国道 325 Sprint 1 第一冲刺点 Wujia Town 乌家镇 | 13:25 | 13:21 | 13:18 |
| 60.7 | 84.5 | 40 | | G325/Xichang St. 国道 325 / 西场路 | 13:26 | 13:22 | 13:19 |
| 67.1 | 78.1 | 25 | | G325 国道 325 | 13:35 | 13:31 | 13:27 |
| 72.4 | 72.8 | 23 | | G325 国道 325 Village 通过村庄 | 13:42 | 13:38 | 13:34 |
| 78.5 | 66.7 | 17 | | G325 国道 325 Feed Zone 补给点 | 13:51 | 13:46 | 13:41 |
| 82.1 | 63.1 | 21 | | G325/G75 Entrance 国道 325 / 兰海高速入口 | 13:56 | 13:51 | 13:46 |
| 86.5 | 58.7 | 10 | | G325 国道 325 Bridge 通过桥梁 | 14:02 | 13:57 | 13:52 |
| 88.6 | 56.6 | 12 | | G325/X295 国道 325 / 县道 295 | 14:05 | 13:59 | 13:54 |
| 95.6 | 49.6 | 11 | | G325 国道 325 Bridge 通过桥梁 | 14:15 | 14:09 | 14:03 |
| 100.5 | 44.7 | 24 | | G325/X329 国道 325 / 县道 329 | 14:22 | 14:15 | 14:10 |
| 102.7 | 42.5 | 23 | | G325/Qinling Rd. 国道 325 / 钦灵公路 | 14:25 | 14:18 | 14:12 |
| 103.0 | 42.2 | 22 | | Qinling Rd./ E.Jinhaiwan St. 钦灵公路 / 金海湾东大街 Change Lane To Left 变左侧赛道 | 14:25 | 14:19 | 14:13 |
| 104.6 | 40.6 | 15 | | E.Jinhaiwan St./ E.Huancheng Rd. 金海湾东大街 / 环城东路 | 14:27 | 14:21 | 14:15 |
| 106.0 | 39.2 | 16 | | E.Jinhaiwan St./ Penglai Av. 金海湾东大街 / 蓬莱大道 | 14:29 | 14:23 | 14:17 |

| Km | Km from Finish | Altitude (m) | Features/Instruction 路线描述 | | | | 43km/h | 45km/h | 47km/h | |
|-------|----------------|--------------|------------------------------|--------------------------------------|--------------------|-------------------------------------|--------|--------|--------|-------|
| 108.2 | 37.0 | 8 | | E.Jinhaiwan St. | 金海湾东大街 | Sprint 2 第二冲刺点 Finish 终点拱门 | | 14:32 | 14:26 | 14:19 |
| 109.0 | 36.2 | 10 | | Jinhaiwan Bridge | 金海湾大桥 | Bridge 通过桥梁 | | 14:33 | 14:27 | 14:20 |
| 111.2 | 34.0 | 7 | | W.Jinhaiwan St./ N.Beibuwan Av. | 金海湾西大街 / 北部北湾大道 | | | 14:36 | 14:30 | 14:23 |
| 114.2 | 31.0 | 8 | | N.Beibuwan Av./ W.Nanzhu Av. | 北部湾北大道 / 南珠西大街 | | | 14:41 | 14:34 | 14:27 |
| 115.2 | 30.0 | 8 | | N.Beibuwan Av./ Beibuwan Av. | 北部湾北大道 / 北部湾大道 | | | 14:42 | 14:35 | 14:28 |
| 116.2 | 29.0 | 8 | | Beibuwan Av./ W. Yongfu St. | 北部湾大道 / 永福西大街 | | | 14:43 | 14:36 | 14:30 |
| 117.0 | 28.2 | 9 | | W. Yongfu St./ N.Wenfeng St. | 永福西大街 / 文峰北路 | | | 14:45 | 14:37 | 14:31 |
| 118.5 | 26.7 | 3 | | Yongfu Bridge | 永福大桥 | Bridge 通过桥梁 | | 14:47 | 14:39 | 14:33 |
| 119.5 | 25.7 | 3 | | E. Yongfu St./ N. Yangfan Av. | 永福东大街 / 扬帆北大道 | | | 14:48 | 14:41 | 14:34 |
| 120.5 | 24.7 | 7 | | E. Yongfu St./ Penglai Av. | 永福东大街 / 蓬莱大道 | | | 14:49 | 14:42 | 14:35 |
| 122.3 | 22.9 | 3 | | Penglai Av./ Nixing Rd. | 蓬莱大道 / 坭兴路 | | | 14:52 | 14:44 | 14:37 |
| 124.5 | 20.7 | 6 | | Penglai Av./ E. Jinhaiwan St. | 蓬莱大道 / 金海湾东大街 | | | 14:55 | 14:47 | 14:40 |
| 126.7 | 18.5 | 8 | | E. Jinhaiwan St. | 金海湾东大街 | Sprint 3 第三冲刺点 Finish 终点拱门 | | 14:58 | 14:50 | 14:43 |
| 127.5 | 17.7 | 10 | | Jinhaiwan Bridge | 金海湾大桥 | Bridge 通过桥梁 | | 14:59 | 14:51 | 14:44 |
| 129.7 | 15.5 | 7 | | W. Jinhaiwan St./ N. Beibuwan Av. | 金海湾西大街 / 北部北湾大道 | | | 15:02 | 14:54 | 14:47 |
| 132.7 | 12.5 | 8 | | N. Beibuwan Av./ W. Nanzhu Av. | 北部湾北大道 / 南珠西大街 | | | 15:06 | 14:58 | 14:51 |
| 133.7 | 11.5 | 8 | | N. Beibuwan Av./ Beibuwan Av. | 北部湾北大道 / 北部湾大道 | | | 15:08 | 15:00 | 14:52 |
| 134.7 | 10.5 | 8 | | Beibuwan Av./ W. Yongfu St. | 北部湾大道 / 永福西大街 | | | 15:09 | 15:01 | 14:53 |
| 135.5 | 9.7 | 9 | | W. Yongfu St./ N. Wenfeng St. | 永福西大街 / 文峰北路 | | | 15:10 | 15:02 | 14:54 |

| Km | Km from Finish | Altitude (m) | Features/Instruction 路线描述 | | | | 43km/h | 45km/h | 47km/h | |
|-------|----------------|--------------|------------------------------|----------------------------------|------------------|-----------------------|--------|--------|--------|-------|
| 137.0 | 8.2 | 3 | | Yongfu Bridge | 永福大桥 | Bridge 通过桥梁 | | 15:12 | 15:04 | 14:56 |
| 138.0 | 7.2 | 3 | | E. Yongfu St./ N. Yangfan Av. | 永福东大街 / 扬帆北大道 | | | 15:14 | 15:05 | 14:57 |
| 139.0 | 6.2 | 7 | | E. Yongfu St./ Penglai Av. | 永福东大街 / 蓬莱大道 | | | 15:15 | 15:07 | 14:59 |
| 140.8 | 4.4 | 3 | | Penglai Av./ Nixing Rd. | 蓬莱大道 / 坭兴路 | | | 15:18 | 15:09 | 15:01 |
| 142.2 | 3.0 | 3 | | Penglai Av. | 蓬莱大道 | 3KM TO GO 终点前 3 公里 | | 15:20 | 15:11 | 15:03 |
| 143.0 | 2.2 | 6 | | Penglai Av./ E. Jinhaiwan St. | 蓬莱大道 / 金海湾东大街 | | | 15:21 | 15:12 | 15:04 |
| 144.2 | 1.0 | 7 | | E. Jinhaiwan St. | 金海湾东大街 | 1KM TO GO 终点前 1 公里 | | 15:22 | 15:14 | 15:05 |
| 145.2 | 0.0 | 8 | | E. Jinhaiwan St. | 金海湾东大街 | Finish 终点 | | 15:24 | 15:15 | 15:07 |